آیا به حمایت نیاز دارید؟
تماس‌گیرید یا پیام کنید به 988

آیا در حال گذراندن دوران سختی هستید؟
احساس غم، پریشانی یا تنهایی می‌کنید؟

با 988 تماس بگیرید. با ما صحبت کنید. رایگان.
محرمانه
مترجمان در دسترس هستند.

راه نجات خودکشی و بحران

988

تماس بگیرید، پیام ارسال کنید یا چت کنید

988Lifeline.org

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

NORTH Dakota Be Legendary. | Health & Human Services

FirstLink

Dari